

## Советы выпускникам

ОГЭ, ЕГЭ – это одно из жизненных испытаний, которое предстоит пройти. В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Волнение при этом – абсолютно нормальная реакция организма. Для некоторых экзамен становится сложной жизненной ситуацией и очень важно не теряться в экстремальной обстановке. Подготовка к экзаменам во время дистанционного обучения - это дополнительный стресс.

Что необходимо сделать, для того, чтобы справиться с чувствами и выйти из этой ситуации победителем?

При дистанционном обучении нужно действовать, осознавая конечную цель. Поэтому, поставьте перед собой цель, которая вам по силам. Каждому по силам сдать ЕГЭ, для этого нужно желание и настойчивость. Настройтесь на успех и помните, что успеху на экзаменах сопутствует ежедневный интеллектуальный труд.

### Полезные приемы

Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай. Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

Тренируйтесь с секундомером в руках и засекайте время.

Решайте как можно больше тестов.

### Рекомендации по заучиванию материала

**1. Понимайте суть.** Чем понятнее суть и логика изучаемого предмета, тем легче его запомнить. Найденный скрытый смысл, логика и закономерности изучаемого предмета облегчают запоминание. Понял – значит запомнил.

**2. Делайте перерывы.** То, что вы учитесь дистанционно, не означает, что перемена вам не нужна. Правильно планируйте время для отдыха. Оптимально делать 10 - 15 перерывы после 40-50 минут занятий, разминайтесь, ходите, переключайте внимание. Быстро отдохнуть помогают упражнения аутотренинга, они легко ищутся с помощью поисковика и их просто освоить.

**3. Чередуйте дела.** Обязательно меняйте умственную деятельность на двигательную. Информация особенно хорошо запоминается по утрам.

**4. Применяйте на практике.** Чтобы лучше запомнить информацию, нужно произвести над ней какое-нибудь действие: найти взаимосвязи, сопоставить, подсчитать или как-то использовать.

**5. Повторяйте правильно.** Чем чаще повторяется информация, тем лучше она усваивается. Главное – распределение повторений во времени. Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.

**6. Используйте закон края:** лучше много раз помалу, чем помногу мало раз. Лучше всего запоминается информация, полученная в начале и в конце. Поэтому ежедневные занятия, по часу каждое, предпочтительнее, чем одно в неделю длиной в семь часов.

7. Для теоретического материала, который никак не хочет укладываться в голове, существует метод «ключевиков». Если связать в голове слово из текста и собственное сознание, то в нужный момент информацию можно будет легко воспроизвести. Выделяем в прочитанном абзаце несколько важных слов, запоминаем их с помощью ассоциаций. В результате достаточно вспомнить только ключевые слова, остальные появятся без особых усилий. Для запоминаний формул, схем лучше обращаться к зрительной памяти. Клейте стикеры-напоминалки на различные поверхности, распечатывайте памятки.

Верьте в свои силы. Вы многое знаете и умеете! *Удачи вам, выпускники!*

